

Instrucciones de Uso Podómetro 4298

Características: Podómetro (cuenta pasos) adapta tecnología micro-computer con diseño mini-construcción y pantalla legible LCD. Los pasos son detectados vía movimiento de la cintura.

Montaje: Ajustar el podómetro de forma segura a la cintura o cinturón, cerca del centro del cuerpo. Un mal montaje o caminar de forma errónea causaran posiblemente un resultado inexacto.

Medidas:

1. Iniciar la medición presionando la tecla "Reset" para re-iniciar el contador. El valor máximo mostrado es 99.999 pasos.

2. Después de parar está contando y la pantalla LCD mostrará, en secuencia → pasos → kilómetros → calorías, presionando la tecla "Mode".

Referencia: ¿Cuántos pasos hay que dar para quemar 300 Kcal? (60 cm/ Paso)



Peso(Kg)	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
Pasos	13.400	11.900	10.700	9.700	8.900	8.200	7.700	7.100	6.700	6.300	5.900

Solución de problemas:

Problemas	Causa y Solución
No detecta todos los pasos	Colocar el podómetro adecuadamente siguiendo el manual y asegurar que la forma de caminar es correcta
Pantalla oscurecida	Baja batería. Reemplazar la batería
	La temperatura es demasiado baja. La pantalla recuperará la normalidad cuando suba la temperatura
Pantalla negra	El podómetro ha sido expuesto a la luz directa del sol o utilizado a alta temperatura durante largo periodo de tiempo, la pantalla LCD volverá a su estado normal en la sombra

Nota:

- 1) Por favor asegúrese que el podómetro es utilizado y tiene un mantenimiento apropiado.
- 2) No desmontar el dispositivo excepto en el caso de sustituir la batería. Esto podría causar daños o influir en la exactitud del resultado.

Operating Instructions Pedometer 4298

Features: Pedometer (step counter) adopts micro-computer technology with mini-construction design and readable LCD display. The paces are detected via the movement of the waist.

How to attach: Attach the pedometer securely to your waistband or belt, close to the center of your body. If attached incorrectly or walking method is irregular, this may cause inaccurate results.

Measurement:

1. Start the measurement by pressing the "Reset" key to reset the counter. The maximum value shown is 99999 paces.

2. When counting is stopped, the LCD will display the step paces → mileage → kilometer → calorie in sequence by pressing "Mode" key.

Reference: How many steps are to be taken to burn 300 Kcal? (60 cm/ Step)



GW(Kg)	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
Steps	13.400	11.900	10.700	9.700	8.900	8.200	7.700	7.100	6.700	6.300	5.900

Trouble shooting:

Problems	Cause & Solution
Not all your steps were detected	Attach the pedometer properly according to the manual and ensure your walking method is correct
Obscure display	Low Battery. Replace battery with a new one
	Temperature is too low. The normal display will recover when the temperature rises
LCD is black	The pedometer has been exposed to direct sunlight or operated in high temperature for a long period of time, LCD display will recover normal status in the shade

Note:

- 1) Please ensure the pedometer is operated and maintained properly.
- 2) Do not disassemble the unit except to replace the battery, as it could cause damage to the device or influence the measuring accuracy.